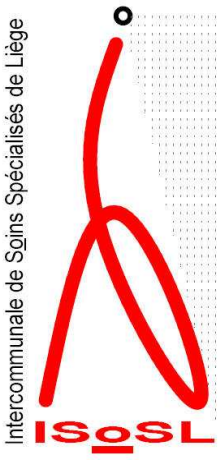


APPROCHE CORPORELLE

MASSAGE-RESPIRATION-RELAXATION

Cites Clinique du Stress et du Travail, ISoSL, Santé mentale, voisinage des Cellittes, 12, 4000 Liège
Tél : 04/254 79 05
www.cites-stress.be

1. Introduction

Ce document a pour objectif d'apporter des éléments de compréhension aux personnes qui décident d'entamer une thérapie corporelle au Cites Clinique du Stress. Donner des informations sur le stress et ses conséquences nous semble primordial tant les personnes que nous rencontrons sont démunies face aux douleurs et symptômes qu'elles ressentent. Dire que c'est nerveux ou psychologique est vécu par la personne comme une incompréhension de son malaise et la met dans un sentiment d'impuissance encore plus grand. C'est réduire ce que la personne ressent à néant. Or, c'est une réalité objectivable : ces symptômes ont une explication physiologique. Et quand bien même… ! Si tout n'est pas explicable, la personne ressent et perçoit un malaise qu'il est important de prendre en considération.

Cette documentation va permettre d'appréhender le processus global du stress dans son ensemble. Par souci d'information, quelques techniques de massage et de relaxation sont explorées.

Nous sommes à votre disposition pour toute question ou remarque.

Bonne lecture !

Anne Burlet et Michélé Daniele
Kinésithérapeutes, Sophrologues

1.1. Le stress.

Le « stress », c'est la vie! Le stress est une **réponse normale** de l'organisme qui l'aide à faire face à une situation problématique ou vécue comme telle. On pourrait le définir comme un ensemble de réactions physiologiques enclenchées par des sollicitations externes ou internes, permettant de s'adapter aux différentes situations que nous rencontrons. Le « stress » nous permet de survivre à un danger ou de surmonter une difficulté, soit en éliminant la menace, soit en s'adaptant aux circonstances, soit en fuyant ! Il nous permet de vivre !

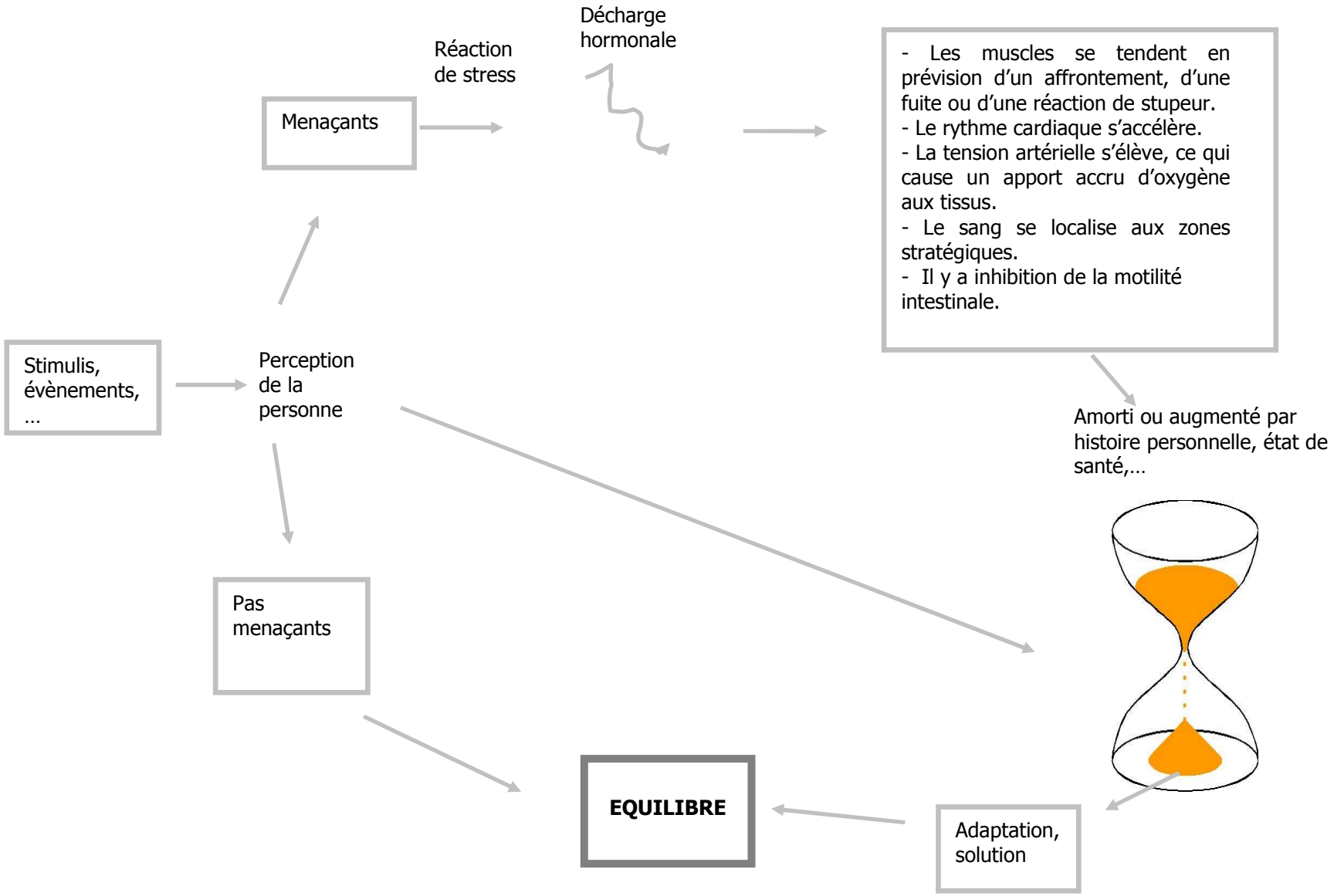
Alors pourquoi le « stress » est il souvent considéré comme un problème s'il s'agit d'une réaction physiologique normale ?

Chaque jour, des boucles de régulation inconscientes et automatiques nous permettent de vivre et de répondre aux sollicitations banales et habituelles de notre existence. Mais si un événement inhabituel survient, une réaction physiologique spécifique, toujours la même, intervient, stimulant cœur, muscles et cerveau. S'il nous semble possible de répondre à la demande de l'environnement, cette réaction disparaît et notre équilibre physiologique et tonico-émotionnel revient à la normale. C'est **la réaction de stress** qui nous permet, par exemple, de ne pas nous faire écraser par le camion surgi inopinément ou de régler des problèmes quotidiens.
A l'inverse, si nous sommes confrontés à un événement brutal et à caractère traumatique ou à une multitude de sollicitations répétées auxquelles il nous semble impossible de faire face, notre corps continue à produire des hormones de stress, qui, secrétées sur le long terme, vont générer des symptômes qui peuvent devenir invalidants et réduire la qualité de vie. C'est **l'état de stress** avec son cortège de symptômes psychologiques et somatiques.

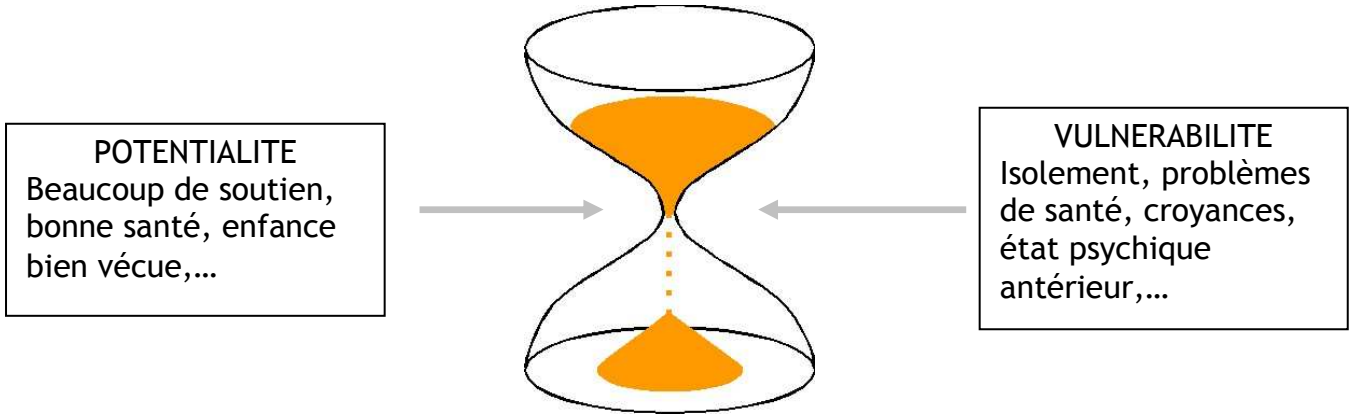
Le stress n'est pas une vue de l'esprit ! C'est un ensemble de réactions physiologiques en réponse à un facteur externe ou interne à la personne **perçu** comme dangereux pour elle. Les facteurs de stress *externes* peuvent aller de contrariétés répétées à des problèmes plus importants (conjugaux, professionnels, familiaux). La maladie ou la douleur, ses propres exigences personnelles constituent des facteurs de stress *internes*. Les situations ne sont stressantes **que parce qu'elles sont vécues comme telles** par la personne. **Tout est une question de perception.**

Nous ne sommes donc pas égaux devant le stress, chacun réagit à sa façon, avec ses ressources et vulnérabilités personnelles

On comprend mieux le désarroi des personnes qui se sentent « stressées » et leur difficulté à réduire cet ensemble de manifestations physiques et mentales puisqu'il s'agit d'un processus physiologique complexe interdépendant de la perception de la personne et de son histoire personnelle.


Décharge hormonale
Réaction de stress
Menaçants
- Les muscles se tendent en prévision d'un affrontement, d'une fuite ou d'une réaction de stupeur.
- Le rythme cardiaque s'accélère.
- La tension artérielle s'élève, ce qui cause un apport accru d'oxygène aux tissus.
- Le sang se localise aux zones stratégiques.
- Il y a inhibition de la motilité intestinale.
Stimulis, évènements, …
Perception de la personne
Amorti ou augmenté par histoire personnelle, état de santé,…
Pas menaçants
EQUILIBRE
Adaptation, solution

Alors comment réduire l'impact physiologique du stress et donc les symptômes associés?


POTENTIALITE
Beaucoup de soutien, bonne santé, enfance bien vécue,…
VULNERABILITE
Isolement, problèmes de santé, croyances, état psychique antérieur,…

Le processus du stress est modulé par plusieurs éléments tels que l'état de santé antérieur, le soutien social perçu, le caractère et la personnalité de la personne ainsi que son éducation, ses valeurs et les stress et évènements vécus dans l'enfance. Tout ce système est régulé par le SNC où se trouvent également le centre des émotions. En agissant sur les modulateurs de stress. la personne peut trouver des pistes de solutions :agir sur la santé et l'hygiène de vie, sur le soutien de l'entourage et de la famille, travailler au niveau des pensées, sur la perception de l'environnement, réduire le malaise physique ou demander de l'aide ou un soutien.

Plus facile à dire qu'à faire ! Il faut rester humble et trouver par quelle « porte » entrer. L'approche corporelle, si elle est bien vécue par la personne, peut constituer cette voie d'entrée à l'amélioration de l'état de stress en complémentarité aux techniques psychothérapeutiques.

2. L'approche corporelle au CITES Clinique du Stress

Au CITES CLINIQUE DU STRESS, notre souci est d'appréhender l'individu dans sa globalité psychologique, somatique, familiale, sociale et professionnelle.
Aussi, avons-nous réfléchi au sein de l'équipe pluridisciplinaire aux techniques de massage et de relaxation susceptibles d'apporter, en complémentarité avec les autres techniques proposées (entretien psychothérapeutique, entretien psychiatrique, entretien psychosomatique, atelier de prévention du stress), une *détente, une meilleure connaissance de son corps et une réflexion sur soi*.

Les personnes qui se présentent à nous, se plaignent souvent d'une tension générale, de douleurs, de sensations négatives associées à d'autres symptômes psychologiques. Ainsi, ces personnes ont une perception modifiée de leur corps ; les sensations négatives imprègnent leur conscience et les sensations agréables sont occultées. Elles éprouvent des difficultés à se détendre seules et à trouver des moyens pour diminuer ou faire disparaître ces symptômes invalidants. Une « hypertension » musculaire s'installe comme si le corps était en alerte, sur le qui-vive. Ces tensions, ces douleurs entraînent ou amplifient un malaise psychologique : on se sent « mal dans sa peau » ! Les évènements importants ou soudains, la multitude de tracasseries quotidiennes ou la succession de situations inhabituelles, avec la charge d'anxiété et la perte de contrôle qui en résultent, peuvent entretenir le phénomène. Et un cercle vicieux s'installe.

Chaque personne vit et ressent ces symptômes de façons différentes ; pour certains, ils constituent une menace et le signe d'une lésion plus grave ; pour d'autres, le symptôme est un signal d'alarme leur signifiant qu'il est temps de se faire aider.

Lors des réunions d'équipe, chaque intervenant est amené à réfléchir et à proposer des pistes en regard de la situation exposée. Ainsi, le kinésithérapeute, lorsqu'il rencontre le patient, propose des techniques qui lui semblent appropriées à sa situation. Il cheminera avec lui, au fil du temps, à la recherche de l'approche la plus adéquate. D'ailleurs, au terme kinésithérapie, nous préférons l'expression « approche corporelle », qui laisse entrevoir les petits pas prudents vers cet autre qui nous confie son corps .

Dans ce souci d'appréhender l'individu dans sa complexité et sa singularité, nous proposons des techniques différentes appliquées en fonction des attentes de la personne et des besoins identifiés lors de l'anamnèse. Nous sommes attentifs aux craintes et aux ressentis exprimés.

Le thérapeute, lui aussi, chargé de son expérience et de son bagage affectif et émotionnel personnel, aborde la personne avec beaucoup d'humilité. Si l'objectif premier est de lui apporter du bien-être. il éprouve également du plaisir à donner et à partager ce moment de détente : un véritable langage corporel s'instaure entre patient et thérapeute. Cette relation thérapeutique va permettre un travail de co-construction et va susciter chez la personne une réflexion approfondie sur elle-même et sur l'expression de ses émotions à travers le corps.

Massage, relaxation, respiration, étirement….

Etre massé est une expérience unique, différente à chaque fois, c'est comme si c'était toujours une première fois. Les possibilités infinies du toucher, la palette de techniques de massage à notre disposition constituent aussi bien pour le thérapeute que pour le soigné une expérience enrichissante sur le plan sensoriel et relationnel.

Les différents types de relaxation et la sophrologie, quant à eux, abordent l'accès au bien-être par le biais de la prise de conscience des sensations. Quelle que soit la technique utilisée, arriver à réduire le tonus musculaire excédent est le premier but à atteindre. En Sophrologie, le processus est plus complexe et tend à "modifier le niveau de conscience" pour aller à la découverte de ses sensations internes, externes et de son corps dans l'espace, en pratiquant des exercices de concentration, de respiration et de visualisation.

La respiration, souffle vital de vie, est abordée systématiquement. C'est grâce à elle, que les personnes vont pouvoir se détendre et se revitaliser.

Le corps en mouvement est aussi intéressant à explorer. Par le biais de postures et d'étirement, nous proposons d'affiner les perceptions fines et d'améliorer son schéma corporel.

3. Différentes techniques

3.1. le massage

3.1.1. Le toucher

Le toucher est le premier de nos sens à se développer. Le mot « toucher » suggère contact, , relation, avec l'autre, avec soi-même, un langage, une émotion. Il permet d'exprimer des sentiments à l'autre, mais aussi de recevoir des informations, il apaise, il détend ou au contraire peut être vécu comme agressif. En touchant, nous donnons et recevons mille informations : les 2300 terminaisons nerveuses au cm2 à la pulpe de doigts, permettent la sensibilité à la douleur, à la chaleur, tactile superficielle, profonde, musculo-tendineuse. Si certaines parties du corps ne sont pas ressenties, le toucher peut contribuer à resensibiliser ces parties « endormies » et à les réintégrer dans un tout, le corps entier .

Notre corps est la première réalité qui se présente à nous, notre première expérience : il a une mémoire et emmagasine des souvenirs. Il s'exprime et exprime l'inexprimable par des tensions, des douleurs, des symptômes voire des lésions. Reprendre contact avec son corps par le biais du massage, c'est partir à la découverte de soi.

3.1.2. Les effets du massage :

Effet lymphatique et circulatoire :

Il accélère la circulation veineuse , l'évacuation des impuretés et par conséquent favorise le renouvellement des réserves alimentaires nécessaires au bon fonctionnement musculaire et tissulaire.

Effet dermatologique :

Il assouplit la peau, facilite l'activité des glandes sudoripares et favorise l'élimination des toxines.

Effet sur le schéma corporel.

Nous avons une image de notre corps qui peut être différente du corps réel et certaines zones qui peuvent être vécues comme ayant une existence psychique plus importante, ou au contraire, d'autres zones dont l'existence ne peut être reconnue mentalement. Cette image du corps s'appelle le SCHEMA CORPOREL, c'est à dire la façon dont nous nous reconnaissons et articulons les différentes parties de notre corps entre elles et dans l'espace. Ainsi, par le massage, nous pouvons multiplier les sensations, raviver des souvenirs tactiles, réveiller des zones moins sensibles et donc renforcer le schéma corporel.

Effet sur le système végétatif :

Le massage stimule le système nerveux parasympathique, système qui a une action calmante sur les organes.

Effet antalgiques :

Le massage active les cellules inhibitrices des cellules nociceptives (de la douleur)

Effet psychologique

Recevoir un massage, c'est se confier à un autre, c'est partager avec lui, c'est s'accorder un moment à soi avec l'impact psychologique positif que peuvent avoir la démarche de faire quelque chose pour soi et le contact relationnel.

3.1.4. Les différentes méthodes

Le massage est fait de différentes manœuvres comme l'effleurage superficiel, profond, le palper-rouler,…. Toutes ces manœuvres ont leur raison d'être, leur objectif précis en fonction du résultat que l'on veut obtenir (détente, hypervascularisation, vasoconstriction,…), mais pour réaliser un massage, il faut plus que de simples manœuvres, il faut avoir envie de donner, de comprendre le corps , les zones de résistances, les zones indurées : il s'agit d'écouter le corps.

Nous citerons quelques techniques qui nous semblent intéressantes dans le cadre de la prévention du stress.

Massage sensitif ou holistique : massage doux, lent ou plus appuyé constitué de manœuvres diverses, qui joint toutes les parties du corps entre elles par des mouvements continus et globaux.

Drainage lymphatique : massage lent qui consiste en pressions au niveau des ganglions lymphatiques et en « pompé-glissé» le long des vaisseaux, qui consiste à équilibrer le flux lymphatique, à améliorer la circulation, à diminuer les oedèmes, à réduire la douleur et à se détendre.

Massage du tissu conjonctif : il s'agit d'un massage qui mobilise le tissu conjonctif par pression glissée et palper-rouler utilisé notamment avec succès dans les syndromes de fibromyalgies.

3.2. La relaxation

3.2.1. Historique

Un peu d'histoire pour recadrer les différentes méthodes d'aujourd'hui et mieux les comprendre :

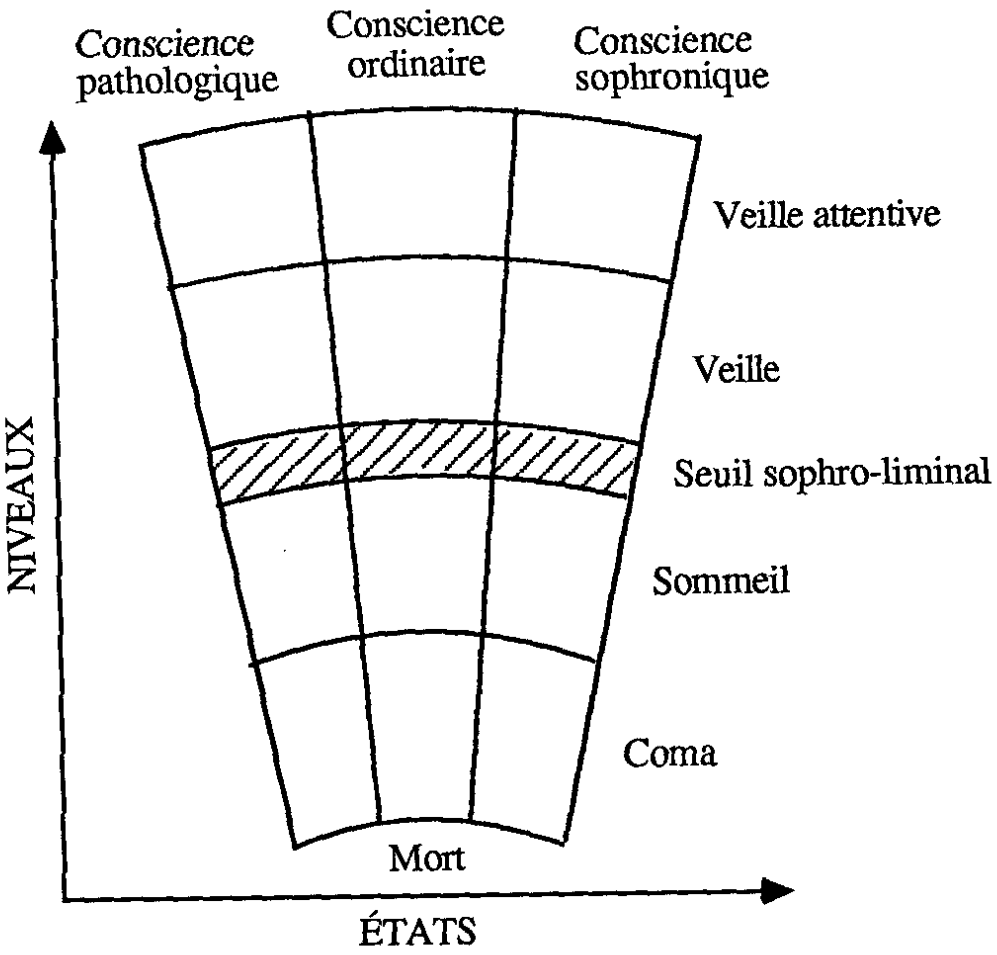
Le yoga, né au environ des 3e et 4e millénaires avant JC et codifié par PATANZALI au 4e ou 5e après JC, a inspiré et inspire encore de nombreux courants de relaxation. YOGI signifie joint dans sa totalité et non rattachable à quelque autre. C'est une union en soi-même. La pratique varie suivant l'initiateur et peut y intégrer une atmosphère ésotérique qui n'a rien de médical ; certains s'en inquiètent, d'autres au contraire s'y sentent poussés. Les origines des études scientifiques concernant la relaxation se situent au 19e siècle où les auteurs s'intéressent à l'hypnotisme (Charcot, Bernheim, Freud, Vogt,…). C'est en 1912 que SHULTZ, élève de VOGT, élabore son TRAINING AUTOGENE qui consiste à induire, par des exercices physiologiques et rationnels déterminés, une déconnexion générale de l'organisme.
Quant à JACOBSON, il pense pouvoir diminuer l'activité psychique en supprimant toute activité musculaire périphérique. Citons également GERDA ALEXANDER qui tente d'obtenir une hypotonie globale massive avant d'essayer d'obtenir les contractions minimales nécessaires à l'action. Citons aussi AJURAGUERRA qui essaie par la relaxation psycho-tonique d'établir une maîtrise tonico-émotionnelle. Quant à Caycedo, il met au point la SOPHROLOGIE.
Il existe un grand nombre de techniques, certaines se limitent à une détente musculaire, tandis que d'autres constituent davantage une approche psychothérapeutique. D'autres par ailleurs ne reposent sur aucune recherche et risquent d'être exploitées à des fins non respectables au nom de la santé et du bien-être. Il est donc important de se confier aux bons soins de paramédicaux ou de psychologues formés à ces techniques.

3.2.2. La sophrologie

La sophrologie est l'étude de la conscience, l'étude de l'harmonie de la conscience.
Sos = harmonie
Phrên = conscience , esprit
Logos = étude

Alfonso Caycedo, neuropsychiatre, a créé cette méthode sur base de son expérience riche en recherche sur l'hypnose et en voyages multiples en occident et en orient. Il s'intéresse à la conscience et élabore une hypothèse de travail qui divise la conscience en états et en niveaux.

Les états désignent les aspects qualitatifs de la conscience : ordinaire, pathologique et *sophronique* et les niveaux les aspects quantitatifs : veille, sommeil ou niveau appelé *sophro-liminal* ou entre veille et sommeil.



Principes de la méthode :

- L'être humain peut rester toute sa vie dans la conscience ordinaire ou évoluer dangereusement et s'installer temporairement ou définitivement dans la conscience pathologique. Caycedo invite à conquérir progressivement la conscience « *sophronique* » .

- Toute action positive dirigée vers la conscience se répercute positivement sur tout élément psychique. C'est le principe d'action positive.

- Il est nécessaire que le praticien tienne compte de son propre état de conscience et de celui de la personne et du rôle qu'il joue face à la personne : c'est le principe de réalité objective.

- *L'alliance sophronique* détermine la relation spéciale entre le sophrologue et la personne, le sophrologue cherchant à être le moins directif possible et à proposer les méthodes avec le plein accord de la personne.

- Par cette technique, le schéma corporel, comme réalité vécue, s'intègre progressivement à la conscience, renforçant les structures fondamentales de la conscience et augmentant son champ.

Comment se déroule une séance ?

D'abord en couché, très vite, ce sera en assis et debout, le thérapeute propose la première fois une *sophronisation de base*. La sophronisation est un processus qui tend à amener la personne vers un niveau de conscience entre veille et sommeil, le niveau *sophro-liminal*. Le thérapeute utilisant une voix monocorde et apaisante propose de passer en revue tout le corps, de l'amener à la conscience et de le détendre. Après quelques séances, cet état entre veille et sommeil atteint, état de conscience de ses sensations, s'ajouteront des exercices de contracté-relaché, des visualisations, des exercices de respiration en fonction des besoins de la personne.
Une séance dure ¾ d'heure. Il faut tout d'abord prendre connaissance de l'état de la personne, ensuite réaliser et vivre la relaxation, puis s'enquérir du vécu de la séance.

La sophrologie est une technique qui peut s 'appliquer au groupe. Les techniques utilisées seront moins spécifiques à chacun, mais l'échange qui en résulte apporte une grande richesse aux participants.

La multitude d'exercices de prise de conscience et la richesse sensorielle des techniques permettent de réaliser les techniques appropriées pour soi au quotidien. Il ne s'agit pas nécessairement de faire une relaxation complète chez soi, mais plutôt d'appliquer cette prise de conscience de son corps dans la vie de tous les jours.

Conclusion

Le stress fait partie de notre vie et nous aide à nous adapter. Ce mécanisme physiologique est important pour notre survie, néanmoins en surcharge, il dépasse son but et entraîne un malaise psychologique et somatique. Il existe des moyens de le réduire par différentes approches dont l'approche du corps.

L'approche proposée au Cites Clinique du Stress est un cheminement avec le patient vers une « meilleure harmonie » de son corps et de son esprit. Les objectifs poursuivis sont dans un premier temps d'obtenir un bien-être « ici et maintenant » et de se donner, dans le contexte du stress, un petit espace de détente. La meilleure conscience du corps et de ses réactions va permettre d'ouvrir le champ de la réflexion et de mieux comprendre les processus mentaux et leurs interactions avec le corps (en parallèle avec la psychothérapie, si elle a lieu). Libre à chacun d'instaurer dans son quotidien des exercices, des aménagements dans son dialogue personnel avec le corps.

Nous espérons que ce document vous a apporté des éléments de compréhension et de l'intérêt pour cette approche. Toute l'équipe se tient à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

5. Bibliographie

Dr H.Boon,Dr Y.Davrou, J.-C.Macquet, *La sophrologie,* , ed. Retz

Boudarene M., Timsit-Berthier M., Legros J.J.(1997) *Qu'est-ce que le stress ?* Revue Médicale Belge ; 52 :8 :541-549.

Audoin L. (1992) *Equilibre et performance. Mode d'emploi*. Ed. d'Organisation.

Audoin L., (2001) *Le sommeil-bien dormir enfin.* Ed.Les essentiels Milan.

Auquier M.-A. (2001) *Mon poids de forme. Apprendre à bien manger grâce à la sophrologie*. Ellebore.

Bensabat S. (1989*) Le stress, c'est la vie*. Ed.du Club France Loisirs.

Bevilacqua S. et Pareschi S. (2002) *Le massage anti-stress et contre le mal de tête*. De Vecchi.

Brochet-Raymond A.-M. et Prof. Raymond J.-P. (1998) *Plaisir des sens. Du stress à la sophrologie*. Ed. Sand.

Chéné P.-A. (1996) *Sophrologie. Fondements et méthodologie*. Ellebore, 2ème édition.

Chéné P.-A. (2001) *Sophrologie. Champs d'application*, Ellebore. 2ème édition.

Chéné P.-A. (2004) *La sophrologie, une méthode pour gérer son stress*. Ellebore.

Etchelecou B. (1996) *Manuel de sophrologie pédagogique et thérapeutique*. Ed. Maloine.

Lemaire J-G.,1991, *La relaxation,*, Petite Bibliothèque Payot.

Savatovsky J., (2001), *La pause massage,* Ed. Dangles

Schultz J.M., (13è édition 2000), *Le training autogène*, Ed. PUF

Société Française de Sophrologie,(1999) *La sophrologie face aux difficultés de la vie,* Ed. L'harmattan.

Struyf-Denis G.,1997, *Les chaînes musculaires et articulaires.*

www.sante.cc/stress/articles/stressmusc:regtonus.htm
Dr Eric de Bisschop